

Tartu Ülikool
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Kairit Kolpakov

5-AASTASTE LASTE KEHALISEST AKTIIVSUSEST
LASTEAIAS ÕUESOLEKU AJAL JA
ÕPETAJATE TÕLGENDUSED SELLELE
(PÕLVAMAA LASTEAEDADE NÄITEL)

bakalaureusetöö

Juhendaja: Margit Teller

Läbiv pealkiri: Kehaline aktiivsus õuesoleku ajal

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Margit Teller (MSc bioloogia didaktika)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees: Pille Villems (MA)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2013

5-aastaste laste kehalisest aktiivsusest lasteaias õuesoleku ajal ja
õpetajate tõlgendused sellele (Põlvamaa lasteaedade näitel)

Resümee

Käesoleva uurimuse eesmärk on välja selgitada 5-aastaste laste kehaline aktiivsus lasteaias õuesoleku ajal ja lasteaiaõpetajate arvamused laste kehalise aktiivsuse kohta õuesoleku ajal. Teoreetilises osas käsitletakse kehalise aktiivsuse mõistet, kehalise aktiivsuse tähtsust ja mõju laste arengule koolieelses eas, lasteaia õuesoleku aega ning õpetaja rolli laste kehalise aktiivsuse mõjutajana. Töö eesmärgist lähtuvalt püstitati uurimisküsimused, vaatlemaks Põlvamaa 5-aastaste lasteaialaste kehalist aktiivsust õuesoleku ajal ning intervjuu käigus selgitamaks välja, kuidas lasteaiaõpetajad tajuvad ja tõlgendavad õuesoleku aega lapse kehalise aktiivsuse võimaldamise vajaduse seisukohalt. Uurimuses osalesid 14 last ja 6 rühmaõpetajat.

Vaatlustulemused näitasid, et 30-minutilise vaatlusperioodi jooksul on lapsed istuva ehk paikse aktiivsusega 50,2% ajast, kerge aktiivsusega tegevuses 30,8% ja mõõduka kuni jõulise aktiivsusega 19% ajast. Veel selgus, et laste liikumised on väga erinevad, vahelduvad kerged, mõõdukad ja jõulised tegevused paiksete tegevuste ja puhkehetkedega. Intervjuus selgitavad lasteaiaõpetajad, et lähtuvalt laste kehalise aktiivsuse vajadusest lasteaias õuesoleku ajal peavad õpetajad oluliseks lasteaiapoolsete erinevate võimaluste ja vahendite olemasolu, et õuesoleku aeg oleks mitmekesisem nii mänguväljakul kui ka väljaspool õueala nt metsas või pargis jalutades, staadionil joostes jne.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, lasteaed, õueala, mänguväljakud.

Physical activity of 5-year-old children while outdoors at nursery school and
as interpreted by teaching staff (based on the example of Põlva county nursery schools)

Abstract

The purpose of this study is to examine the physical activity of 5-year-old children while outdoors at nursery school, and to explore the opinions that teaching staff have on the children's outdoor physical activity. The theoretical part concentrates on defining physical activity, its importance and effect on children's development at pre-school age, and discussing the time that children spend outdoors, as well as the role teachers play in influencing children's physical activity. In accordance to the purpose of the study, a survey was compiled to examine the outdoor physical activity of 5-year-old children in Põlva county, and to research how teaching staff perceive and interpret the time spent outdoors from the viewpoint of the necessity to enable children's physical activity. The surveyed group comprised 14 children and 6 group teachers.

Observation results showed that during a 30 minute observation period children exhibited sedentary (i.e. stationary) activity 50.2 % of the time, low level of activity 30.8 % of the time, and moderate to high level of activity 19 % of the time. Furthermore, it was found that children's activity varied significantly, with low, moderate and high levels of activity being interspersed with stationary activities and moments of rest. In the interviews the teaching staff explained that due to the need for physical activity while outdoors at the nursery school, the teachers consider variety in possibilities and means supplied by the nursery school important, so that the time spent outdoors, whether on a playground or outside in the nature (e.g. while walking in the woods or a park, running on a stadium, etc) is varied.

Keywords: physical activity, nursery school, outdoors, playgrounds.

Sisukord

| | |
|--|----|
| Sissejuhatus | 5 |
| Kehaline aktiivsus ja selle tähtsus koolieelses eas | 5 |
| Lapse areng koolieelses eas, selle seos kehalise aktiivsusega | 7 |
| Lapse motoorne areng ja ealine eripära | 8 |
| Põhiliikumisoskuste areng koolieelses eas. | 10 |
| Kehaline aktiivsus koolieelses lasteasutuses õuesoleku ajal | 10 |
| Tegevused õuesoleku ajal ja õpetajate roll laste liikumisaktiivsuse mõjutajana | 15 |
| Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused | 16 |
| Metoodika | 17 |
| Valim | 17 |
| Mõõtevahendid | 17 |
| Protseduur | 18 |
| Tulemused ja arutelu | 19 |
| Laste kehaline aktiivsus õuesoleku ajal vaatlustulemuste põhjal | 19 |
| Lasteaiaõpetajate arvamused ja järeldused laste kehalisest aktiivsusest | 21 |
| Laste kehaline aktiivsus. | 21 |
| Kehalist aktiivsust lasteaia õueajal soodustavad ja takistavad tegurid. | 22 |
| Õpetaja rolli tähtsusest lasteaia õuesoleku ajal kehalise aktiivsuse seisukohast. | 24 |
| Kasutatud kirjandus | 27 |

Sissejuhatus

Inimesel on kaasasündinud liikumisvajadus. Liikumine on lapse esimene keel, mille abil ta avastab maailma, tunnetades oma asukohta ruumis, kooskõlastades silma ja keha tegevust, kus kehakeel – asend ja žestid – räägivad veel enne, kui laps rääkima hakkab (Blythe, 2000). Lapse loomumaseks tegevuseks on liikumine ja mäng, mis kuuluvad väikelapse arengu juurde, moodustades kehalise arengu lahutamatu osa (Oja, 2008). Tänapäevane keskkond on unustamas seda, et liikumine on lapse arengule väga oluline ning sellele tuleks enam tähelepanu pöörata (Woolfson, 2001). Väheliikuv eluviis on probleemiks järjest noorematel lastel, mõjutades nii üldfüüsilist, psüühilist, emotsionaalset ja sotsiaalset arengut (Oja, 2008; Woolfson, 2001). Marilyn Mõtus (2011) uuris lastevanemate tervisekäitumist, kus toob välja asjaolu, et 67% küsitletud 275-st lapsevanemast kasutavad igapäevaseks liikumiseks autot ja enamik lapsevanemaid ei olnud nõus ja ei olnud pigem nõus käima jala või kasutama liikumiseks ühistransporti.

Ameerikas tehtud riiklikud uuringud (Pate, McIver, Dowda, Brown & Addy, 2008) on näidanud, et seal elavatel lastel ja noortel on viimastel aastakümnetel järsult suurenenud ülekaalulisus ja et see tendents on märgatav nii eelkooliealistel lastel kui ka vanematel lastel ja noortel. Eelkooliealisi lapsi peetakse väga sageli füüsiliselt aktiivseteks, kuid uuringud näitavad, et väga väikesed lapsed ei ole nii aktiivsed kui seda arvatakse olevat (Pate et al., 2008). Kehaline aktiivsus koolieelses eas on aluseks lapse igakülgsele arengule (Oja, 2008), lisaks mõjutab lapsena omandatud liikumisharjumus ka edasist elukvaliteeti (Harro, 2001; Virgilio, 2007; Fogelholm & Vuori, 2007).

Antud töö autor huvitus 5-aastaste lasteaialaste kehalisest aktiivsusest õuesoleku ajal ning kuidas lasteaiaõpetajad tajuvad ja tõlgendavad õuesoleku aega lapsele kehalise aktiivsuse võimaldamise vajaduse seisukohalt. On ju õuesviibimine üks paremini kättesaadavaim viis laste kehalise aktiivsuse toetamiseks. Lähtuvalt eesmärgist püstitas autor kaks uurimisküsimust:

1. Milline on laste kehalise aktiivsuse määr lasteaia õuesoleku ajal?
2. Kuidas tajuvad ja tõlgendavad lasteaiaõpetajad laste õuesoleku aega lastele kehalise aktiivsuse võimaldamise vajaduse seisukohalt?

Kehaline aktiivsus ja selle tähtsus koolieelses eas

Maarika Harro (2001) järgi on kehaline aktiivsus „igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energia kulu üle rahulolekutaseme“. Ööpäevane energia jaotub protsentuaalselt nii, et põhiainevahetuseks (südame, aju, kopsude jt. elundite tööks) kulub 50-

75%; toidu seedimiseks ja kehatemperatuuri säilitamiseks 7-10%, kehaliseks aktiivsuseks umbes 15% või rohkem. Kehalist aktiivsust iseloomustavateks tunnusteks on ühekordse tegevuse intensiivsus koos kulutatud energia hulgaga; sagedus (päevas, nädalas); kestus (korraga, päevas, nädalas; minutites või tundides); sooritatud tegevuse tüüp; eesmärk (sportlik treening, igapäevane kehalist pingutust nõudev töö jne.); pikem ajaperiood, mille vältel ühekordseid tegevusi harrastatakse (Harro, 2001).

Kehalise aktiivsuse olulisust laste tervisele on uuritud seoses kehalise aktiivsuse soodsa mõjumisega lapse arengule, kasvamisele ja küpsemisele (Harro, 2001). Laste liikumine peaks olema regulaarne, igapäevane, mitmekülgne ja palju tunde kestev tegevus (Karvonen, 2003; Seppel, 2005; Fogelholm & Vuori, 2007). Liikumise mitmekülgsus on oluline seetõttu, et sellega koos omandatakse motoorsed põhioskused tavaliselt enne 10. eluaastat. Tervise seisukohalt soovitatakse iga päev liikuda vähemalt 60 minutit (Fogelholm & Vuori, 2007), mis on vajalik eelkõige laste ja noorte tugi-liikumiselundkonna kujunemiseks, normaalse luustiku arenemiseks lapseas: liikumine soodustab luude kasvamist pikkusesse, sirgete jalgade ja normaalsete pöiavõlvide kujunemist, eriti eelkoolieas (Harro, 2001; Fogelholm & Vuori, 2007). Pikaajalise töökogemusega liikumisõpetaja Rita Oskar (Oskar, Nugis & Umbsaar, 2011) on avaldanud tähelepaneku, et lastel on vähenenud painduvus ja venitamisoskus – see, mis õnnestub kaheaastasel, ei ole sageli jõukohane vanematel lastel.

Regulaarne kehaline aktiivsus on terve eluviisi üks tähtsamaid komponente, mis kaitseb paljude terviserikete eest nagu seljavigastused, veresoonkonna haigused, seedetrakti haigused, rasvumine, emotsionaalne püsimatus, kõrgvererõhutõbi, vigastuste vätimine, jt. Kehaline aktiivsus aktiveerib südame-veresoonkonna tegevust, organismi paremat varustamist hapnikuga ja lihasaparaadi tugevdamist (Loko, 2002). Mõõdukas regulaarne kehaline aktiivsus arendab kehalist võimekust (liigutuslikku osavust, ka painduvust, lihasvastupidavust, kiirust ja tasakaalu), aitab saavutada ja säilitada tervislikku kehakaalu, mõjub positiivselt, parandab meeleolu, vähendab ülemäära stressi ja on seotud parema õppeedukusega (Raudsepp & Viru, 1996; Harro, 2001; Fogelholm & Vuori, 2007). Olulisemaks on see, et kehaliselt aktiivsest lapsest kujuneb kehaliselt aktiivne täiskasvanu, sest harjumus olla kehaliselt aktiivne, sportida ja nautida seda, aitab välja kujundada liikumisharjumuse tekkimist ja püsijäämist ka täiskasvanueas (Harro, 2001; Fogelholm & Vuori, 2007). Vaatamata sellele, et kehaline aktiivsus avaldab positiivset mõju laste kasvamisele ja arengule, on laste aktiivsus sageli väiksem soovitatust (Loko, 2002).

Kehaline aktiivsus on oluline tegur, mis määrab potentsiaalsete eelduste kasutatavuse (Harro, 2001). Koolide terviseedenduses käsitletakse kehalist aktiivsust laias tähenduses ja

selle all mõeldakse nii laste kui noorte mitmesuguseid tegevusi mängudest tantsimiseni, muu hulgas ka kooli ja koolist koju kõndimine või rattasõit, jooksmine ja mängimine vabal ajal, liikumine tundide ajal jne (Hansen, Liiv, Pertel & Varava, 2012). Eelnevate soovitude kohaselt on väikelastele sobiv 60 minutit mõõduka intensiivsusega tegevust iga päev (Fogelholm & Vuori, 2007). Kui see vajadus jääb rahuldamata, tekib „liikumisnälg“. Liikumine on eluks sama oluline kui seda on söömine ja hingamine (Oja, 2008). Liikumisaktiivsus on normaalne, kui inimene liigub nii palju, kui tema pärilik vajadus nõuab (Fogelholm & Vuori, 2007; Oja, 2008).

Lapse areng koolieelses eas, selle seos kehalise aktiivsusega

Arengu all mõistetakse kvalitatiivseid muutusi isiksuse omadustes või psüühilistes funktsioonides (Tiko & Almann, 2006). Smith, P.K, Cowie, H. & Blades, M. (2008) sõnastavad, et termin „areng“ viitab protsessile mille abil inim- või loomne organism kasvab ning muutub oma eluea jooksul. Arengut iseloomustab ebahütlus ja ajaline heterogeensus – erinevad psüühilised nähtused arenevad erinevas tempos. Arengu käigus toimuvad muutused kogu psüühika kui süsteemi tasandil – erinevatel arenguetaappidel omandavad erinevad funktsioonid olulise või juhtpositsiooni (Tiko & Almann, 2006). Peamiselt on arenguprotsesse seostatud vanusega, sest kõige suuremad arengulised muutused inimeste puhul toimuvad sünnieelses arengus, imikueas ja lapsepõlves kuni täiskasvanuikka jõudmiseni (Smith et al., 2008). Silvia Kera (2004) järgi kutsub arengu ehk muutumise esile vajadus, tõukejõud, mis paneb liikuma muutumise suunas. Arengule on iseloomulik mingi kindel toimumise järgnevus, kulgemise kiirus ning kuju (vorm), mille saavutab arenev objekt mingil arenguetaapil. Vajadusi rahuldades toimuvad muutused inimeses endas, luues eelduse inimese edasiseks arenguks. Muutused ühiskonnas panevad inimese olukorda, kus on vaja arvestada ja kooskõlastada üha uuenevate arengutendentsidega. See teostub läbi inimese aktiivsuse ehk tegutsemise, kuidas inimene kasutab ära oma arenguvõimalusi end täiustades ja juurde õppides (Kera, 2004).

Woolfson (2001) on välja toonud viis põhiväärtust, mille arendamisele lapse 2.-5. eluaasta vahel tuleks rõhku panna, et hiljem oleks keerukamatel mootorsetel oskustel millelegi toetuda:

- kehaline aktiivsus – lapse võime liigutada keha, käsi ja jalgu koordineeritult ja sihipäraselt;

- käte-silmade koostöö – käe juhtimisvõime täiustumine, kus tähelepanuväärseks peab kirjutamisoskuse omandamist, ka joonistamisoskuse täiustumist, kääridega paberi lõikamine;
- kõne – rikastub lapse keelekasutus, mõtete väljendamine, keerukama lauseehituse kasutamine. Laps kasutab kõnet õppimiseks, oma tunnete väljendamiseks, sõpradega suhtlemiseks;
- õppimisvõime - mõtlemisvõime arenemine, oskab loendada, esemeid võrrelda, lahendab probleeme, omab keskendumisvõimet;
- sotsiaalne ja emotsionaalne tasand – täiustuvad sotsiaalsed oskused, suhtlemine eakaaslastega, koostööoskus, mängureeglite järgimine, iseseisvus (riidesse panek, hoolitsemine isikliku hügieeni eest jne) (Woolfson, 2001).

Lapse motoorne areng ja ealine eripära

Organism areneb ja küpseb ontogeneesi käigus kui tervik, seda mõjutavad ühel või teisel moel kesknärvisüsteem, närvi lihasaparaadi ja endokriinsüsteemi arenemine ja küpsemine, geneetilised ning keskkonnategurid (Oja, 2008). Ontogenees käsitleb indiviidi individuaalset arengut (Butterworth & Harris, 2002). Nii põhinevad ka motoorika arenemise ealised iseärasused lapseas üldistel ontogeneetilistel seaduspärasustel. Motoorika areng on heterogeenne (Oja, 2008). Keskkonnategurite mõjust sõltub organismi võime kasutada olemasolevat genotüüpi. Genotüübi poolt kindlaks määratud potentsiaalsete eelduste ja keskkonna tegurite koosmõju tulemusena kujuneb motoorne areng (Viru & Raudsepp, 1996).

Liigutuslik õpitegevus toetub lapse motoorika arengu ealisele eripärale ja erinevate arengukomponentide koosmõjule vanuse erinevas astmes (Oja, 2008). Baasmotoorika võib jaotada kolmeks (Seppel, 2005):

- liikumisoskused võimaldavad lapsel ühest kohast teise liikuda, seotud keha edasiviimisega. Nendeks on kõnd, jook, ronimine, roomamine, hüpped ja nende erinevad vormid;
- tasakaaluoskused, kus dünaamiline ja staatiline tasakaal kujuneb välja 5. ja 7. eluaasta vahel. Oskused sisaldavad teljesuunalist liikumist: painutamine, keerutamine, kallutamine;
- käsitemisioskused, mis jagunevad kaheks: üldmotoorika võimaldab lapsel vahendeid, esemeid ja riistu käsitseda (visked, veeretamine, lükkamine, keerutamine, vedamine, püüdmine, tõukamine, põrgatamine, palli löömine nt. reketiga, hokikepiga) ning peenmotoorika tagab täpsuse ja täiuslikkuse.

Motoorses arengus eristatakse kolme etappi (Seppel, 2005): alg-, põhi- ja väljakujunenud etapid. Algetapp – 2-3 aastased: lapse esimesed katsetused, kus liigutused ei ole koordineeritud ja rütmilised. Põhietapp – 4-5 aastased: laps suudab oma liigutusi paremini kontrollida, koordinatsioon ja rütm paranevad. Väljakujunenud etapp – 6-7 aastased: selles etapis esineb kõige suurem varieeruvus põhiliikumiste oskuste tasemes, mille enamik lapsi saavutab 5-7 aastasel. Lapse liigutuse kõik osad on integreeritud õigeks ja koordineeritud tervikuks, mille tulemusena laps on võimeline viskama kaugele, hüppama koordineeritumalt, jooksmas kiiremini (Seppel, 2005).

Motoorika arengu protsessi eelkoolieas võib jaotada 3 perioodi, mida iseloomustab kehalise võimekuse ja põhiliikumiste areng:

I periood: 1.-3. eluaastal toimub liigutuoskuste kujunemine (Oja & Savik, 1999; Oja 2008), mida toetab last ümbritsev keskkond, mängukaaslased. Algsete põhiliikumisoskuste (kõnd, jook, roomamine, hüppamine) väljakujundamiseks kasutatakse sagedast ja mitmekesist tegevust, mis on seotud igapäevaste toimingutega ja toimetulekuga. Vahendite käsitlemisoskust saab kujundada vahendite viimise, toomise ja kohale asetamisega, sõrme ja peenmotoorika kujundamisel aitab väikevahendite käsitlemine. Oluline on selles vanuses kujundada oskust koos tegutsemiseks, 3-4 aastasel kuulata õpetaja korraldusi ja tegutseda rühmas (Oja, 2008).

II periood: 4.-5. eluaasta lõpuks on lastel kujunenud teatud põhiliigutuste tase, mis saab aluseks kehaliste võimete arengule nagu osavus, paindumus ja tasakaal. Domineerivaks on liigutuste ja tegevusoskuste kujundamine ja kinnistamine, tehnika aluste tundmaõppimine (Oja & Savik, 1999; Oja 2008). Põhiliigutustes on märgata lennufaasi jooksumine, hüplemises on lapsed suutelised hüplema ühelt jalalt teisele, vahendi käsitlemisoskuses on lapsed suutelised sooritama harjutusi, mis nõuavad silma ja käe koostööd. Täpsusvisked nelja aastasele võivad osutuda raskeks, kuna nõuab liigutus- ja nägemisanalüsaatorite püsivust ja tasakaalu. Kuid viie aastane laps on võimeline juba hakkama saama liigutuoskustega, mis nõuavad kiirust ja osavust. Planeerides tegevusi, tuleks võimaldada lastel kogeda eri tüüpi kehalist tegevust ja pingutust, mis ei tohi toimuda sunni ajel. Läbi mängulise tegevuse ja aktiivse liikumise saab laps väljendada oma tundeid, tadmisi oma liikumisvõimalustest, kasvab enesekindlus ja eneseusaldus. Läbi eneseusalduse omandab laps uusi kogemusi, tekib uudishimu, mis sunnib last tegutsema ja liikuma. Liikumine aitab lapsel kohaneda ümbritsevaga ja hankida uut informatsiooni (Oja, 2008).

III periood: 6. eluaastal on domineerivaks kehaliste võimete (vastupidavus, jõud, kiirus, paindumus) arendamine. 6.-7. eluaastal toimub põhiliikumiste süvendatud kinnistamine

tegevuse tehnika täiustamise teel, milleks on jätkuv harjutamine (Oja & Savik, 1999; Oja 2008). Oluliseks peetakse kujundada lapse individuaalseid omadusi nagu kehalisi võimeid või psühho-füüsilisi oskusi, kus oskused omandatakse suhtlemise kaudu ja tuginevad mingil määral omandatud motoorikale. Liikumismängudega saab õpetada oskust nii võita kui kaotada, mis aitab kaasa lastes sallivuse tekkele. Selles vanuses otsivad lapsed tagasisidet täiskasvanutelt – heakskiitu ja tunnustust vähimagi edu korral. See on sobiv aeg kujundada laste tahteomadusi sihipärase tegevuse kaudu (Oja, 2008).

Põhiliikumisoskuste areng koolieelses eas. Põhiliikumiste (kõnd, jooks; ronimine, roomamine; hüpped; visked, püüdmine, veeretamine) omandamine algab varakult, juba eelkoolieas (Oja & Savik, 1999). Põhiliigutused ja -oskused kujunevad välja 2-7 aastaselt, kinnistatakse kogu lapsea vältel ja säilitatakse täiskasvanueas. Põhiliikumised loovad aluse uute liigutusoskuste kujunemisele, täiuslikumale kehaliste võimete kompleksile. Eesmärgiks laiemas plaanis on aidata üles kasvada aktiivsetel, hea koordinatsiooniga, osavatel ja visadel noortel inimestel (Oja & Savik, 1999; Seppel, 2005). Põhiliikumised ja kehalised võimed (tasakaal, koordinatsioon, osavus, kiirus, vastupidavus, jõud, paindumus) on üksteisest sõltuvad ja ka üksteist vastastikku mõjutavad. Eelkoolieas peab laps omandama teatud paindumuse, kiiruse, osavuse, jõu ja vastupidavuse taseme, et sooritada igat liiki kehalist tegevust (Oja & Savik, 1999). Nooremas koolieas sõltub uute liigutusoskuste omandamine teatud kehaliste võimete arengust. Kehaliste võimete arenedes täiustub liikumisvõime ka edaspidi (Oja & Savik, 1999; Seppel, 2005).

Liikumisõpetajate põhiülesandeks on hoolt kanda laste füüsilise arengu eest, korraldades liikumistegevusi, spordiüritusi ja hinnates laste motoorikat erinevate testide abil (Palm, 2005). Liikumisõpetuse sisulist toimimist koolieelses lasteasutuses mõjutavad oluliselt lasteasutusepoolsed tingimused koos õpetaja isiksuseomadustega, tema professionaalse ettevalmistusega, mis hõlmavad teadmisi motoorse arengu ealistest iseärasustest, liikumisõpetuse didaktika printsiipidest (Oja, 2008).

Kehaline aktiivsus koolieelses lasteasutuses õuesoleku ajal

Eelkooliealiste laste igapäevaseks tegutsemiskeskkonnaks on tavaliselt lasteasutus. Lasteasutused saavad oma tegevust juhtida, koordineerida ja arendada lähtudes riigi seadusandlusest, ressursside jaotamisest ja -kasutamisest, strateegilistest dokumentidest (Varava, 2003). Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) järgi on õppe- ja kasvatustegevuse üldeesmärgiks laste mitmekülgne ja järjepidev areng: kehaline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne areng. Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusena kujuneb lapsel

terviklik ja positiivne minapilt, ümbritseva keskkonna mõistmine, eetiline käitumine ning algatusvõime, esmased tööharjumused, kehaline aktiivsus ja arusaam tervise hoidmise tähtsusest ning arenevad mängu-, tunnetus- ja õpioskused, sotsiaalsed ja enesekohased oskused (Koolieelse lasteasutuse..., 2008).

Õppekava täitmist, mis tagavad lapse kehalise aktiivsuse ja motoorika kvaliteetse arengu, mõjutavad mitmed tegurid ja nende koosmõjud (Seppel, 2005):

- laste huvi ja aktiivsus ning positiivsed kogemused;
- harjutuste mängulisus ja mitmekesisus, harjutuste kordamine ning täiustamine erinevate vahendite, võtete ning meetoditega;
- liikumistegevuste plaanimine päevakavasse (piisavalt liikumist, puhkust ja vaheldust);
- sobivate ruumide ja spordiväljakute olemasolu;
- piisavate vahendite hulk igale lapsele;
- liikumisõpetaja või rühmaõpetaja isiksuseomadused ja erialaoskused.

Pate et al., (2008) uuring viidi läbi Columbias ja selle ümbruses Lõuna Carolinas, kus vaadeldi 493 last vanuses 3-5 aastat. Uuring näitas, et noored lapsed on enamuse aega eelkoolis olles füüsiliselt väheaktiivsed (mööduka kuni tugeva füüsilise koormusega tegevuses vähem kui 3% vaatlusperioodi ajavahemikest ja väheliikuvad/istuvad rohkem kui 80% vaatlusperioodi kestel) ja et konkreetne eelkool (24 eelkooli), kus laps käib, oli suurem kehalise aktiivsuse taseme ennustaja kui mis tahes muu uuritav tegur. Autorid tõdesid täiendavate uuringute vajadust, et välja selgitada eelkoolide omadused, kus lapsed on aktiivsemad (Pate et al., 2008).

2008-2009 aastal Ohios läbi viidud uurimuse (Copeland, Sherman, Khoury, Foster, Saelens & Kalkwarf, 2011) tulemusena saadi kirjeldav ülevaade näitajatest, mis mõjutasid laste kehalist aktiivsust. Vaadeldi kahte aspekti: 1 – keskkonna tingimused ehk mänguväljaku suurus, tajutud kvaliteet, pinnad, juurdepääs ja topoloogia; (2) kodukord ehk lasteaia sisekorra eeskirjad (väljas mängimise tingimused, ilmastik, riietus jne). Autorid leidsid, et lasteaia kodukorra muudatused, koolitused nii vanematele kui õpetajatele võivad tagada lastele piisavad võimalused igapäevaseks kehaliseks aktiivsuseks (Copeland et al., 2011).

Laste päevakava koostamisel lähtutakse lapse päeva pikkusest lasteaias, lapse east ja individuaalsetest iseärasustest, arvestatakse aktiivse tegevuse ja puhkeaja vaheldumist (Täll & Maser, 2003). Tervisekaitsenõuded (2010) koolieelse lasteasutuse tervise edendamisele ja päevakavale seavad eesmärgiks lasteasutuses tervisliku eluviisi kujundamise, lapse tervise hoidmise ja tugevdamise, haigestumise vähendamise ning igale lapsele võimetekohaseks

arenguks vajalike tingimuste loomise. Laste liikumise ja kehalise tegevuse edendamise seisukohast peab soodsate ilmastikutingimuste korral laste tegevusi võimalikult palju toimuma õues, vähemalt 1-2 korda päevas (Tervisekaitsenõuded..., 2010). Kristiina Tähepõld (2011) uuris Soome ja Eesti lasteaedade mänguväljakuid ja nende kasutamist, võrreldes lasteaialaste õues viibimist talvel. Hüpotees, et Soome ja Eesti lasteaia õuesoleku aeg talvel on erinev, leidis kinnitust. Soome lapsed viibisid ühel päeval õues keskmiselt 140 minutit, Eesti lapsed 39 minutit. Soome lasteaias viibiti igapäevaselt õues kaks korda, Eesti lasteaias üks kord. Ühekordset õuesviibimist põhjendati sellega, et siseruumides saab rohkem tegeleda õppetegevusega kui õues.

Laste õues viibimise aeg sõltub olenevalt aastaajast ka välisõhu temperatuurist ja tuule kiirusest ehk tuule-külma indeksist, mida saab jälgida Eesti meteoroloogia ja hüdroloogia instituudini veebilehel: www.emhi.ee. Välja on toodud piirang, kus „madalama kui miinus 20 °C tegelikult toimiva välisõhu temperatuuri ja madalama kui miinus 15 °C välisõhu temperatuuri korral ei viida lapsi õue või lühendatakse õues viibimise aega 20 minutini“ (Tervisekaitsenõuded..., 2010). Soome lasteaia lapsed olid õues temperatuuril -21 °C, sest piiranguid ei ole ja soovi korral võivad õpetajad õuesoleku aega lühendada, mis kajastus ka Tähepõld (2011) uurimuses. Norra ühiskonnas on välitegevused kõrgelt hinnatud. Moser ja Martinsen (2010) uurimus selgitas välja, et suvisel (mai-august) ajal mängivad lapsed õues üle kahe kolmandiku lasteaias veedetud ajast, talvisel ajal peaaegu kolmandiku.

Kuna laps areneb vaid jõukohases tegevuses, peaks lapse kasvupaik olema mitmekülgne, pakkuma rikkalikult läbielamisvõimalusi, ruumi, loodust ennast ja lihtsalt looduspäraseid asju ja turvalisust (Oja 2008; Karvonen, 2003; Täll & Maser, 2003). Vabaõhu mänguväljakud on kavandatud kaasa aitama laste mängule ja nende eesmärgiks on kiirenada laste füüsilist, sotsiaalset, emotsionaalset ja kognitiivset arengut (Storli & Hagen, 2010 viidatud Hart, 1993). Enamasti koosnevad laste mänguväljakud nii looduslikest põhielementidest – vesi, taevast, maapind, puud ja põõsad kui ka kaasaegsetest mänguvahenditest, milleks on kiiged, liumäed, erinevad ronimisvahendid, liivakastid jne (Täll & Maser, 2003). Maastikuarhitekt Ülle Grisakov märgib, et ideaalne on, kui mängupaigal oleksid looduslikud eeldused, see aitab kaasa, et laste mäng võib kujuneda huvitavaks ja põnevaks. Mänguvõimalusi võivad laiendada metsa või muu loodusliku alaga piirnemine (Täll & Maser, 2003).

Moser ja Martinsen (2010) uurisid Norra lasteaedade tingimusi, mis võivad suurendada või piirata laste võimalusi mängida, õppida ja arendada. Uurimuses (Moser & Martinsen, 2010) anti ülevaade 117.-ne lasteaia kasutatavatest mänguasjadest, objektidest, seadeldistest ja paigaldustest, mida lapsed kasutavad ja nende kasutamissagedused: liivakast – 100%;

liivakasti mänguasjad – 98%; lauad ja toolid 97%; pallid 97%; mänguautod 96%; kiiged 95%; jalgrattad 94%; liumägi 93%; mängumaja 90%; kelgud 87%; järelkäru 80%; vee mänguasjad 78%; ronimispuud 70%. Sellest allapoole jäid mänguvahendid, nagu tasakaaluseade, kiikuv „loom“ (seadeldis), tõukeratas, suur mänguauto või paat (seadeldis), mets, jalgpalli värav, ronimissein, hüppenöör, „looduslik onnike“, kiigelaud 29%, takistusrada 20%. Vastajad olid välja toonud ka sellised objektid/ mänguasjad nagu puust köis-kiik, looduslik varjupaik, kamin, ekskavaator, korvpalliseadmed, puusepatöö pink, tekid, ehituskivid, köied, liikuvad objektid ehk traktorid. Uuring (Moser & Martinsen, 2010) näitas, et suhteliselt suur hulk lasteaedu omab külluslikult traditsioonilisi sisseseadeid ja mänguasju, lisaks pakuvad vähem kui kolmandik lasteaedade lisaks veel loodusega seotud rajatise. Mängimisele pühendatud aega, mänguväljaku suurust ja mitmekesisust, füüsilise keskkonna kättesaadavust ja sobivust ning otstarbekaid rajatise ja stimuleerivaid mängualasid peeti olulisteks pedagoogilise kvaliteedi näitajateks (Moser & Martinsen, 2010).

Laxen (2005) arvab, et laps ei vaja palju mänguasju. Lapsest saab kunstnik ja produtsent, kui tal on materjal, mis ei ole liiga valmis. Ta selgitab, et elava ja tundliku lapse jaoks on parimad puu, kangad, looduslikud materjalid nagu kivid, käbid, teokarbid, liiv ning lihtsate mänguasjadega mängitud mängude ja muinasjuttude mõjul kujuneb laps sisemiselt tugevaks, tundlikuks ja aktiivseks.

Lapsel peab olema võimalus mängida üksi ja koos omavanuste või täiskasvanutega (Täll & Maser, 2003). Uuenenud pedagoogikasuunad soovivad võimaldada nn. piilukohti, mis loovad tingimused nii koosmänguks teistega nt. peituse mängimiseks aga ka omaette olemiseks (Täll & Maser, 2003). Välja on toodud vanusegrupi vajadustest lähtudes sobivad tingimused ja ülesanded mänguväljakule. 5-aastaste laste puhul on ta välja toonud kaks olulist võimalust, mis toetavad lapse kehalist aktiivsust mänguväljakul selles eas:

- suurem liikumisruum enda proovilepanemiseks pallimängus, meeskonnamängus, jalgrattasõidus, rulluisutamises jne;
- suuremad ja kõrgemad mänguvahendid, mis võimaldavad rohkem turnimist, julguse ja osavuse proovilepanemist.

Lastel on vajadus ennast proovile panna ja oma võimeid katsetada (Täll & Maser, 2003). Sandseter'i (2009, viidatud Moser & Martinsen, 2010) väitel on lapsed eksperdid leidmaks väljakutseid, mis sobiksid nende oskuste tasemega, kuid see sõltub keskkonnast, mis neid väljakutseid pakuvad. Turvalisuse tagamiseks on normid, millele peavad vastama kõik mänguväljakule paigutatud konstruktsioonid ja mänguvahendid (Täll & Maser, 2003). Seadusega (Tervisekaitsenõuded ..., 2011) on sätestatud nõuded lasteasutuse maa-alale,

mänguväljakule, mille järgi peab mänguväljak „...võimaldama lastele ohutut, eakohast, mitmekesist ja arendavat tegevust“, samuti peavad olema mänguväljakul olevad seadmed ohutud, vastama soovitatavalt standarditele, paigaldatud ohutult ning hooldatud, pinnakatteks tavaliselt muru. Mänguväljakul oleks hea, kui pinnakattematerjalina on kasutatud rohkem erinevaid materjale, mitte ainult liiv, muru ja asfalt. Mängupaigad peaksid olema nii varjus kui päiksepaistel (Täll & Maser, 2003). Sage tuule eest, mis sageli suurte majade vahel on, saab kaitsta oskusliku taimede valikuga. Ühtlasi kaitseb see ka liiva suhu ja silma sattumisel (Täll & Maser, 2003).

Fjortoft (2000, viidatud Storli ja Hagen, 2010) iseloomustab traditsioonilist mänguväljakut kui lamedat ja mitteväljakandvat, sageli asfalteeritud ning ronimispuude, kiikude, liivakastide, kiigelaudade ja liumägedega varustatud ala. Uurides seost keskkonna tegevusvõimaluste ja laste mängu ja arengu vahel, järeltas Fjortoft (2000, viidatud Storli & Hagen, 2010), et keskkonna keerukus ja looduse mitmekesisus on tugevalt seotud suurenenud mängimisvõimaluste ja mänguliste tegevustega. Fjortoft ja Sageie (2000) uuring näitas tugevat seost maastikustruktuuride ja mängu funktsioonide vahel, kus erinevad maastikuvõimalused tagavad erinevaid võimalusi mängimiseks, jooksutegevusteks, rollimängudeks. See uurimus vastas Gibsoni (1979, viidatud Fjortoft ja Sageie, 2000) tegevusvõimaluste (*affordances*) teooriale, milles selgitati keskkonna koostist kui funktsioone, mida kasutada ja lapsed tõlgendavad neid tegevusvõimalusi ja kohandavad neid funktsioone oma mängus. Need funktsioonid aga avaldavad mõju laste motoorsele arengule ja ennetavat mõju tervisele (Fjortoft ja Sageie 2000). Võib arvata, et igasugune planeeritud ja mitmekesine mänguväljak avaldab positiivset ja arendavat mõju lapse kehalisele aktiivsusele.

Et mõista, kuidas mängukeskkonna tegevusvõimalused mõjutavad 3-5 aastaste laste kehalise aktiivsuse taset, uurisid Storli ja Hagen (2010) laste kehalist aktiivsust traditsioonilisel mänguväljakul ja looduslikus keskkonnas, eeldades, et mängukeskkonna omadused ja detailid mõjutavad laste kehaliselt aktiivse mängu iseloomu ja määra (ulatust). Uurimistulemused näitasid, et laste kehaliselt aktiivse mängu tasemete vahel traditsioonilise mänguväljaku keskkonnas ja looduslikus keskkonnas olulisi erinevusi ei ole. Küll aga leiti tugev korrelatsioon erinevate päevade lõikes kehaliselt aktiivse mängu tasemetel individuaalsel baasil, mis näitas, et mängu tavad on igapäevaselt sarnased ning keskkonnast suhteliselt sõltumatud (Storli & Hagen, 2010). See tähendab, et need lapsed, kes olid füüsiliselt vähe aktiivse mängutasemega traditsioonilisel mänguväljakul, olid seda ka looduslikus keskkonnas. Samamoodi nende laste puhul, kes olid aktiivsed ühel päeval, olid aktiivsed ka teistel päevadel, sõltumata mängukeskkonnast (Storli & Hagen, 2010). Ka

Aasametsa ja Hiieti (2005) uurimuses tuli välja, et kõrge liikumisaktiivsusega lapsed osalevad liikumistunnis aktiivselt, madala liikumisaktiivsusega lapsed suudavad ka liikumistunnis ennast võimalikult vähe liigutada. Võrreldes erinevate lasteaedade laste liikumisaktiivsust, toodi välja, et lapsed on valdavalt madala liikumisaktiivsusega. Lasteaedades, kus olid avarad rühmaruumid ja liikumisaktiivsuse tõstmine kasvatusesmärgiks, oli aktiivseid liikuvaid lapsi kõige enam (Aasamets & Hiiet, 2005).

Stephenson (Storli & Hagen, 2010 viidates Stephenson 2002) uuris lastehoiu toa- ja väliskeskkonna omavahelisi seoseid, kus kokkuvõtvalt järeldas, et ulatuslikult tunnistatakse nooremate laste entusiasmi, kuid tegureid, mis neile selleks kaasa aitavad, ei mõisteta. Uurides, mis lapsi vabas õhus mängimise juures köidab, tõi ta välja, et laste füüsilist aktiivsust soodustab mitte ainult materiaalne õuekeskkond, vaid kogu üldine korraldus – lasteaia päevakava, tegevustavad, personali hoiak, laste julgustamine, vahendamine. Ka Beaty (2006, viidates Oja, 2008) märgib, et esmaklassiliste mänguväljakute olemasolu ei taga laste iseenesest aktiivset liikumist ja mitmekülgset tegevust mänguväljakul. Oja (2008) rõhutab, et sõltumata lasteaia tingimustest, on õpetaja roll väga otsustavaks teguriks lapse aktiivsuse toetamisel ja tegevusse kaasamisel, olles suureks eeskujuks lastele.

Tegevused õuesoleku ajal ja õpetajate roll laste liikumisaktiivsuse mõjutajana

Laps liigub peamiselt spontaanselt. Kuna laps ise ei oska mõelda oma kehale ja tervise parandamisele, on oluline, et seda teevad lastega koos päevast päeva tegutsevad täiskasvanud, kes neid kõrvalt jälgivad ja arendavad. Õpetaja professionaalsus ja pädevus, arvestamine laste ealiste iseärasustega, eakohaste õppemeetodite rakendamine tagab laste liigutuslike oskuste kvalitatiivse arengu või harjutuse sooritusliku tulemuslikkuse (Oja, 2008). Lapse arendamise üheks vormiks on õpetajate organiseeritud tegevused, mis äratavad laste tähelepanu ja tekitavad neis huvi toimuva vastu (Strebeleva, 2010). Rühmaõpetajal tuleb mõelda, kuidas saab igapäevast õpetust siduda laste liikumisega. Mängude valik võiks seejuures olla seotud päeval õpitud materjali kinnistamisega (Palm, 2005). Monika Pullerits (1998) on rõhutanud, et liikumise kasutamine mängus kasvatab lapses loomingulist mõtlemist, enesetunnetust ja iseseisvust. Läbi mängu õpivad lapsed mitte üksnes neid ümbritsevast maailmast, vaid ka teineteiselt, kujundades enesekindlust, enesealgatust ja eduelamust (Pullerits, 1998; Oja, 2008).

Õues liikudes ja tegutsedes peab lapsel olema võimalus arendada endas erinevaid külgi (Karvonen, 2003; Seppel, 2005). Matkad ja maastikumängud, otsimis-, peitmis- ning orienteerumismängud on lastele alati põnevust pakkunud. Liikumisvõimalus erinevatesse

looduslikesse paikadesse tekitab elevust, peletab väsimuse ja loob eeldused keskendumiseks ja tähelepanuks tegevuse järgmisel etapil, mille käigus saab kasutada gruppitööd või andes lastele individuaalseid ülesandeid, mille käigus nad saavad liikuda (Kalimulina, 2006). Soodsad tegutsemisvõimalused aitavad omandada uusi oskusi läbi mängule iseloomuliku positiivsuse ja eduelamuse, andes mängule ja liikumisele nii loomingulist kui ka füüsilist ruumi. Ka saavad lapsed teadmisi tema enda erinevatest liikumisvõimalustest, kujuneb õpihuvi ja soov kogeda uusi väljakutseid (Oja, 2008). Aktiivne tegevus aitab lapsel omandada paremini uut informatsiooni ja kohaneda keskkonnaga. Liikumatu asend ja monotoonne tegevus on lapsele väsitavad ning liikumistarbe rahuldamatus tekitab „liikumisnälga“. Aktiivse liikumise võimaluse puudumise tunnuseks on lapse sihitu jooksmine (Oja, 2008).

Koolieelse lasteasutuse personali ülesandeks on tagada lapse igakülgne areng luues soodsad tingimused ja kujundades lapse igakülgset arengut soodustav ümbritsev keskkond (Oja, 2008). Last stimuleerivad liikuma mõnused ja turvalised lasteaia rühmatoad ja õuealad, usaldusväärsed igapäevased liikumismarsruudid ja lähedal olev loodus (Palm, 2005). Last liikumine on tavaliselt erineva intensiivsusega: vahelduvad kerged, mõõdukalt koormavad ja lühikesed raske koormusega perioodid (Fogelholm & Vuori, 2007). Laps ei talu kuigi pikka aega ühetaolist liikumist, sellepärast peab liikumine sisaldama palju puhkehetki ja olema vaheldusrikas, arvestama laste individuaalseid erinevusi ja vajadusi (Seppel, 2005).

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Õues viibimine on kõige kättesaadavaim võimalus laste tervise tugevdamise viisidest ja seega ka üks olulisemaid kehalise aktiivsuse soodustamiseks ja toetamiseks. Teoreetilisest ülevaatest tulenevalt on bakalaureusetöö uurimisprobleemiks vajadus välja selgitada lasteaedades käivate 5- aastaste laste kehaline aktiivsus õuesoleku ajal ja rühmaõpetajate tõlgendused laste kehalise aktiivsuse võimaldamise vajaduste kohta. Töö uurimuslikus osas selgitatakse vaatluse teel välja 5-aastaste laste kehaline aktiivsus ja intervjuuga saadakse teada arvamused, kuidas tajuvad ja tõlgendavad lasteaiaõpetajad 5 - aastaste laste liikumis ja kehalise aktiivsuse võimaldamise vajadust koolieelses lasteasutuses.

Selleks on püstitatud töö uurimisküsimused:

1. Milline on laste kehalise aktiivsuse määr lasteaia õuesoleku ajal?
2. Kuidas tajuvad ja tõlgendavad lasteaiaõpetajad laste õuesoleku aega lastele kehalise aktiivsuse võimaldamise vajaduse seisukohalt?

Metoodika

Valim

Kuna töö autor elab Põlvamaal, moodustus uurimistöö valim just selle maakonna kolme lasteaia 5-aastastest lastest ja nende laste rühmaõpetajatest. Lasteaedade valik kujunes mugavusvalimiks, arvestades juhtkonna nõusolekut uurimuses osaleda. Planeeritava valimi suurus oli 15 viie aastast lasteaialast, vaheldumisi poisid ja tüdrukud ning 6 rühmaõpetajat.

Mõõtevahendid

Eesmärgist lähtuvalt kasutati laste kehalise aktiivsuse väljaselgitamiseks mõõtevahendina süstemaatilist vaatlust kuna vaatlemisel saadakse tulemuseks inimese tegelik vahetu tegevus olukordades, mis kiiresti muutuvad ja on raskesti ennustatavad (Hirsjärv, Remes & Sajavaara, 2010). Adekvaatne kehalise aktiivsuse mõõtmine väikestel lastel on keeruline, kuna palju nende tegevusest toimub suhteliselt lühikeste spurtidena. Otsene vaatlus on üks meetod, mis sobib väikeste laste kehalise aktiivsuse jälgimiseks ja võimaldab tabada ja märkida üles lühikesed tegevusspurdid (Pate et al., 2008). Kehalise aktiivsuse mõõtmiseks eelkooli tingimustes kasutati laste kehalise aktiivsuse ülesmärkimiseks vaatlusuuringu süsteemi eelkooliealiste versiooni OSRAC-P (Pate et al., 2008). OSRAC-P on lapsekeskne, hetkeline vaatlusuuringu süsteem, mis koosneb 5-sekundilisest vaatlusest ja sellele järgnevast 25-sekundilisest ülesmärkimise ajast iga 30-sekundilise vaatlusintervalli järel. Vaatlussüsteem hindab kehalise aktiivsuse taset, nt. istub, kõnnib, jookseb. Iga lapse kohta saab teha kokkuvõtte, arvutades välja iga tegevuskoodi sageduse vaatlusseansi lõikes, mis koosnes 30.-st minutist alates õuesolekuaja algusest. OSRAC-P-s kasutatud kehalise aktiivsuse tasemeid kodeeriti laste tegevuse hindamise skaalal ühest viieni, kus 1 näitab paikset või liikumatut olekut ja 5 näitab väga aktiivset/kiiret tegevust/liikumist.

Tasemekood 1 – paigal, istuv, liikumatu olek

Tasemekood 2 – paigal koos jäsme liikumisega (1 ja 2 = paikne aktiivsus)

Tasemekood 3 – kerge, aeglane liikumine: aeglane kõndimine, jalutamine (3 = kerge aktiivsus)

Tasemekood 4 – mõõdukas liikumine

Tasemekood 5 – jõuline aktiivsus (4 ja 5 = mõõdukas kuni jõuline füüsiline aktiivsus)

Aktiivsesse kategooriasse kuuluvad kõik 3, 4 ja 5 tasemekoodiga intervallid.

Süstemaatilise vaatluse korral on teada täpselt, kuidas liigendada vaadeldut, välja töötatakse skeem, kasutatakse hinnanguskaalasid (Hirsjärv et al., 2010).

Et välja selgitada vaadeldavate laste rühmaõpetajate arvamused ja tõlgendused laste kehalise aktiivsuse kohta, kasutati uurimisinstrumentina uurimuslikku intervjuud, mis koosnes struktureerimata ja poolstruktureeritud küsimustest. Lapse vaatlus ja õpetaja intervjuerimine on anonüümne ja tulemusi kasutatakse bakalaureusetöö koostamisel.

Protseduur

Lasteaedadest saadi direktorilt eelnev nõusolek vaatluse läbiviimiseks lasteaia õuesoleku ajal ja intervjuuks rühmaõpetajatega. Seejärel jaotati rühmaõpetaja poolt 5-aastaste laste vanematele teated, kuhu lapsevanem sai kirjutada oma nõusoleku tema lapse vaatlemiseks. Uuringus osalemiseks andis nõusoleku enam lapsevanemaid, kui tarvis ja see andis võimaluse valida vaatlusalune nõusoleku saanud kogumi hulgast juhuvaliku alusel.

Rühmaõpetajatega lepidi kokku lapse vaatluse aeg (mis sõltus õppe- ja kasvatustöö korraldusest, päevakavast ja nädalaplaanist rühmas). Poisid ja tüdrukud osalesid vaatluses vaheldumisi, kokku osales 7 poissi ja 7 tüdrukut. Kuna päevakava näeb ette õuesviibimise aja 1-2 korda päevas (Tervisekaitsenõuded koolieelses..., 2010), siis viibitakse õues traditsiooniliselt enne lõunast ajal ning vaatlus viidi ka läbi sel ajal. Igat last vaadeldi eraldi 30 minutit alates õue jõudmise hetkest peale. Igas minutis kodeeriti kaks vaatlusintervalli, kokku 60 vaatlusintervalli ühe lapse kohta.

Enne andmete kogumist töötati välja tabel vaatlusandmete märkimiseks ja piloteeriti kahe lapse aktiivsust õuesoleku ajal lasteaia, kus uurija ise töötas (küsides eelnevalt nõusolekut lasteaia direktorilt ja lapsevanematelt). Planeeritud oli 15-ne lapse vaatlus, kuid lähtudes andmestiku piisavuse mõistest – saturatsioon (Hirsjärvi et al., 2010), teostati lapse vaatlust seni, kuni sai uut teavet. Vaatluses osales 14 last. Vaatlused viidi läbi 2012.aasta oktoobris-novembris. Kogutud andmed sisestati ja töödeldi tabelarvutusprogrammiga Microsoft Office Excel 2003.

Uurimuslikus intervjuus olid nii struktureerimata kui ka poolstruktureeritud küsimused, kus õpetaja sai anda oma arvamuse või tõlgenduse laste kehalise aktiivsuse kohta. Küsimustik koostati käesoleva töö autori poolt. Intervjuud toimusid lasteaiaõpetajatega märtsis, 2013. Intervjuu juures viibisid vaid rühmaõpetaja ja intervjuerija. Lasteaiaõpetajad soovisid intervjuu ajal märkmete tegemist, mitte diktofoni kasutamist, sellest tulenevalt kestis protseduur keskmiselt 30-50 minutit.

Tulemused ja arutelu

Laste kehaline aktiivsus õuesoleku ajal vaatlustulemuste põhjal

Käesoleva töö andmed on vaadeldud lasteaias õuesoleku ajal. Eesti lasteaedades veedavad 5- aastased lapsed lasteaias keskmiselt 50 tundi nädalas, õues ollakse sellest minimaalselt 5 tundi. Vaatlustulemustest (Tabel 1) selgus, et kõige enam vaatlustest kodeeriti kui „istuvat ehk paikset“ aktiivsust – 50,2%. Koodiga „kerge“ aktiivsus oli 30,8% vaatlusandmeid ning „mõõdukas kuni jõuline“ aktiivse tegevuse vaatlusandmeid oli kokku 19%.

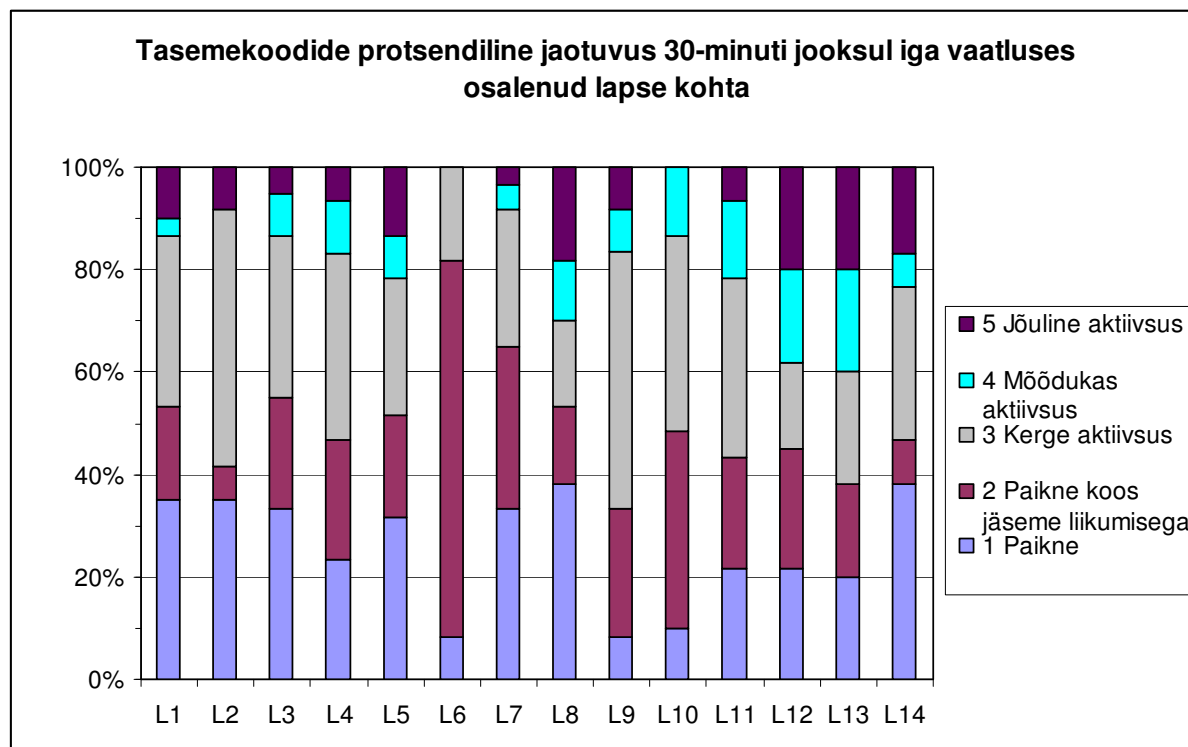
Tabel 1. 14- lapse tasemekoodide vaatlusprotsent viiel kehalise aktiivsuse tasemel (tasemekoodid 1-5)

| Lapse aktiivsuse tasemekoodid | Märkimiste arv | Protsent % |
|--|----------------|------------|
| Tasemekoodid 1 + 2 e. PAIKNE AKTIIVSUS | 422 | 50,2 |
| Tasemekood 3 e. KERGE AKTIIVSUS | 259 | 30,8 |
| Tasemekoodid 4 + 5 e. MÕÕDUKAS kuni JÕULINE AKTIIVSUS | 159 | 19 |
| KOKKU | 840 | 100 |

Et aktiivsesse kategooriasse kuuluvad kõik 3, 4 ja 5 tasemekoodiga intervallid, siis annab see 14-ne lapse vaatlusandmete põhjal tulemuse, et 30-minutilise vaatlusperioodi jooksul olid lapsed aktiivses tegevuses keskmiselt 49,8 % ajast. Siiski arvestades, et õuesoleku aeg on üks aktiivsem mängimise ja aktiivsete tegevuste aeg lasteaias, kus laps saab viibida värskes õhus ja rahuldada oma liikumisvajadust, võiks laste liikumisaktiivsus olla suurem. Et laste kehaline aktiivsus on soovitatust väiksem, olenemata kehalise aktiivsuse kasulikkusest – positiivsest mõjust kasvamisele ja arengule, on märkinud ka Jaan Loko (2002). Pate et al., (2008) uuringus saadi rohkem kui 80% „istuvat ehk paikset“ tegevust ja 3% „mõõdukat kuni jõulist“ aktiivset tegevust, kuid siin tuleb arvestada, et vaatlustulemused olid valitud juhuslikult eelkoolis osaletud tundidest, sisaldades ka uinaku aega, söömist jt päevakavas olevaid tegevusi, mis nõudsid paigalolekut.

Vaatlustulemuste põhjal tehti iga lapse kohta kokkuvõte (*Joonis 1*), arvutades välja iga tegevuskoodi sageduse vaatlusseansi lõikes, mis koosnes 30-st minutist alates õuesolekuaja algusest. OSRAC-P-s kasutatud kehalise aktiivsuse tasemeid kodeeriti laste tegevuse hindamise skaalal ühest viieni, kus 1 näitab istuvat/ paikset või liikumatut olekut ja 5 näitab väga aktiivset/ kiiret ja jõulist tegevust/liikumist. Antud tabelist järeldub, et enamusel lastel on paikne aktiivsus 40 – 60 %, nagu juba eelnevalt öeldud, on seda siiski õues olles väga

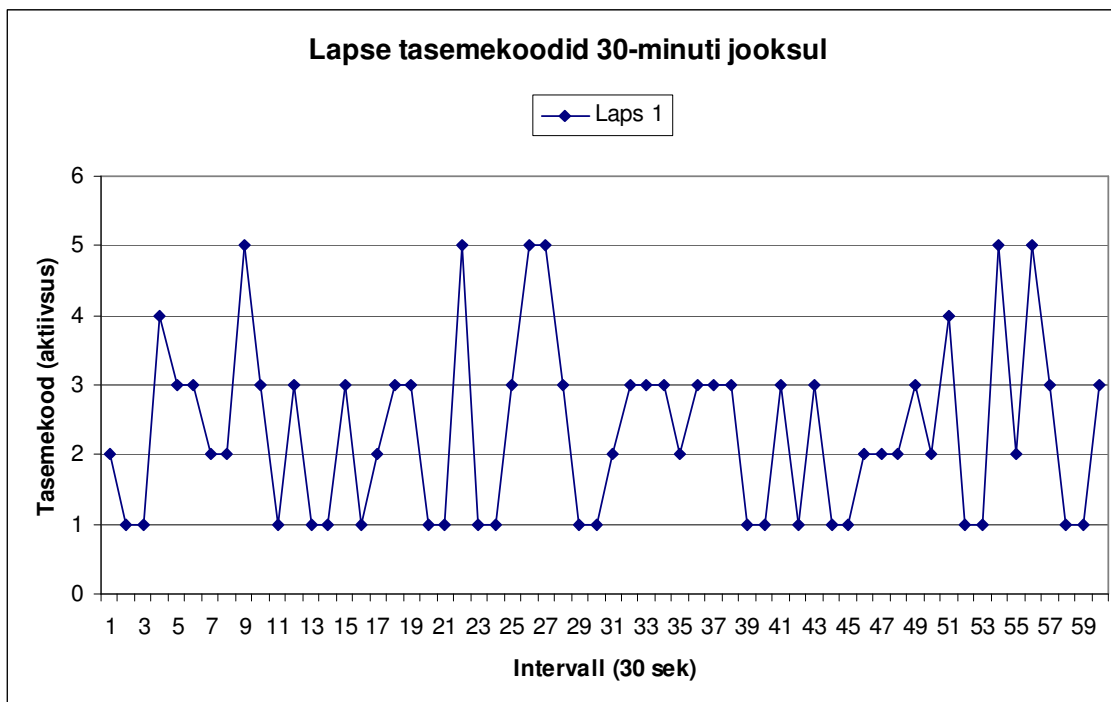
palju. Mõõduka kuni jõulise liikumise osa on lasteti erinev, kuid ülekaalus on siiski kerge aktiivsus. Kahel vaadeldud lapsel ei esine üldse jõulist aktiivsust, samas kolmel lapsel on jõulise aktiivsuse osakaal 20 %. Sellest järeldub, et laste liikumine on õuesoleku ajal väga erineva intensiivsusega.



Joonis 1. Tasemekoodide protsendiline jaotuvus 30. minuti jooksul iga vaatluses osalenud 5-aastase lapse kohta.

Märkus. L1-L14 – laps 1 kuni 14

Vaatlustulemuste põhjal sai iga lapse liikumise intensiivsuse kohta tehtud ka graafiline joonis, mille põhjal saab välja tuua laste erineva käitumise õuesoleku ajal. Seetõttu ei ole joonised töös esitatud, vaid näitena on toodud üks graafiline joonis (*Joonis 2.*). Kehaline aktiivsus 30- minuti jooksu on väga erineva intensiivsusega: alustades lapse paikse olemisega, siis mõõduka liikumisega, aeglase liikumise või jalutamisega, paikselt olemisega, paikne koos jäseme tegevusega jne. Ka Fogelholm ja Vuori (2007) märgivad, et laste liikumine on tavaliselt erineva intensiivsusega, kus kerged, mõõdukalt koormavad ja lühikesed raske koormusega/jõulised perioodid vahelduvad tihti. Laps ei talu kuigi pikka aega ühetaolist liikumist, sellepärast peab liikumine olema vaheldusrikas, sisaldades palju puhkehetki (Seppel, 2005).



Joonis 2. Lapse vaatlusel salvestatud liikumise intensiivsus 30-minuti jooksul

Põlvamaal kolmes vaatluse all olevas lasteaias on mänguväljakud erinevate suurustega, näiteks ühe rühmalisel lasteaial on sama suur mänguväljak kui nelja rühmalisel lasteaial. Pate et al., (2008) uurimuses täheldasid autorid, et lasteaia või eelkooli tingimused on väga olulised ja mõjuvad tegurid laste kehalise aktiivsuse taseme suhtes. Erinevused ei ole tingitud vaid asutuse liigist vaid ka erinevatest ruumi suurustest, seda eriti mänguväljaku puhul.

Põlvamaa lasteaia mänguväljakutel esinesid liivakastid, liivakasti mänguasjad, lauad ja toolid, pallid, mänguautod, kiiged, jalg- ja tõukerattad ning jalgrattateed, liumägi, mängumaja, kelgud, ronimispuud aga ka looduslikud puud ja põõsad. Enamus nimetatud mänguvahendeid ja paigaldisi oli Moser ja Martinseni (2010) uurimuses välja toodud kui laste mängu stimuleerivaid tingimusi, mida peeti ka olulisteks pedagoogilise kvaliteedi näitajateks. Vabaõhu mänguväljakute olulisust mängule kaasa aitamises ja laste füüsilise, sotsiaalse, emotsionaalse ja kognitiivse arengu toetamisel rõhutas Hart (1993, viidatud Storli & Hagen, 2010; Täll & Maser, 2003).

Lasteaiaõpetajate arvamused ja järeldused laste kehalisest aktiivsusest

Laste kehaline aktiivsus. Intervjuus selgitavad lasteaiaõpetajad, et lapsed on väga erinevad ja nende aktiivsus on väga erinev. Lapsed, kes on aktiivsed ja liikuvad, need liiguvad

alati: *nemad jookseksid alati, ka toas, kui vaid saaks ja kes ei taha liikuda, see hoiab eemale* (Õp 3). Seda näeb iga päev ja need on ikka teatud lapsed, tulevad jälle ja pead on märjad (Õp 1). Selgitades veel, et on ka selliseid lapsi, kellele õpetaja peab ütleva, et ole hea ja liiguta ennast.

Tänapäeva laste füüsilise seisundi kohta arvavad õpetajad, et see: *pole eriti kiita ja et mida aasta edasi, seda kehvemaks läheb*. Ülekaalusust kui sellist, lasteaiaõpetajad nendes lastes ei tähelda. Halva füüsilise seisundi põhjuseks loevad nad vähest liikumist: *lapsed ei jaksa kõndida, väsivad ruttu ära, liiguvad õues vähe, tuuakse ja viiakse autoga* (Õp 3). Üks õpetaja arvab, et ei ole vahet, kas kevadel või sügisel, olukord ei muutu (Õp 4), kuid teised õpetajad leiavad, et kevadel võib pidada 5-aastase lapse seisundit heaks. *Kui nad kolme aastaselt tulid, siis nad ei jõudnud üldse kõndida, toodi autoga, viidi autoga, aga nüüd, viieselt, teeme juba päris pikad matkad* (Õp 2). Oluliseks peab ta siin kindlasti õpetaja järjepidevust. Veel lisatakse, et: *kevadeks oleme saavutanud selle, et lapsed jõuavad kõndida, kuid sügisel vea või seljas* (Õp 3).

Kehalist aktiivsust lasteaia õueajal soodustavad ja takistavad tegurid. Õpetajad on välja toonud näitajad, mis soodustavad laste kehalist aktiivsust. Siin on õpetajad pidanud oluliseks teguriks aastaaegu ja ilmastikku. Kuigi vaatamata kõigele heale, on mõned soodsad tegurid samas ka takistavateks, tingides näiteks asjaolu, mitu korda päeva jooksul saab õue minna ning kui pikalt õuesoleku aeg kestab.

Enamus õpetajaid viibivad lastega õues 2 korda kevadisel-, suvisel- ja sügisel perioodil ja talveperioodil 1 kord ning siis kui ilm võimaldab. Päevane väljasolek kestab sõltuvalt ilmastikuoludest umbes 60 minutit ja õhtuti peale õhtuoodet ollakse õues kuni laste koju minekuni, mis võib ajaliselt kesta kuni 120 minutit, sõltuvalt lapsevanema järgi tuleku ajast. Kaks õpetajat käivad õues olenemata aastaajast kindlasti kaks korda: *Meie peame väga lugu õues olemisest ja meie pärast pandi õue valgustus, et talvel saaksime ka õhtupoole õues olla*. *Kell 10.30 oleme juba õues, tuulise ilmaga kell 11.00, muidu hakkab külm ja 12.15 tuleme tuppa*. *Peale õhtuoodet oleme õues 16.00 kuni siis laste koju minekuni*. *Ka talvisel perioodil* (Õp 1). *Sellel talvel* (auori täpsustas: talv 2013) *jätsime vaid kolmel korral õhtupoole õue minemata ja seda väga külma ja tuulise ilma tõttu* (Õp 2). Ka teised õpetajad märkisid, et on jälginud talveperioodil tuule-külma indeksit ja kui on olnud väga külm või vihmane, siis lühendanud päevast õuesoleku aega.

Käesoleva töö intervjuude järgi selgus, et lasteaiaõpetajad viibivad õues erinevalt, päeva jooksul 1-2 korda õues, mis on soovitatud ka Tervisekaitsenõuetes. Intervjuu käigus saadud vastuste põhjal järeldeb autor, et õuesoleku aeg on tingitud aastaegadest ja ilmastikust ning

on üks olulisemaid kehalise aktiivsuse mõjutajaid. Veel pidasid Põlvamaa lasteaiaõpetajad lapse kehalise aktiivsuse toetajaks mänguasju ja mänguvahendeid, kuid mitte kõiki. Ka mänguvahendite kasutamine on seotud aastaegadega.

Kõige rohkem aktiivsusele kaasa aitajaks peeti palli. Talve perioodil aga labidatega lume kühveldamist. Veel märgiti ära tõukeratta ja jalgratta sõidu olulisus, mille jaoks kahel lasteaial oli sõidu jaoks nädalas üks jalgrattapäev ja seda õhtupoolikul. Veel määras lapse jalgrattaga sõidu võimaluse oma ratta ning turvavarustuse ehk kiivri olemasolu. Ühel lasteaial olid olemas tõukerattad ja neid võis kasutada lumevabal perioodil igapäevaselt.

Vähem aktiivsust toetavateks mänguvahenditeks nimetati liivakastivahendeid: *liivakasti tegevused ja mänguasjad ei toeta küll eriti lapse aktiivsust, kuid aitavad lapsel arendada loovust, fantaasiat* (Õp 4). Võrreldes talvist lume kühveldamist liivakasti kühveldamisega, märgib õpetaja: *et suvel liivakühveldamine ei nõua sellist erilist pingutust* (Õp 5).

Oluliseks peeti ka lasteaiapoolseid tingimusi, mis avaldusid mänguväljaku suuruses ja mängukonstruksioonide ja -paigaldiste (mängukeskkonna tingimuste) olemasolus ja vaheldusrikkuses. Kõik õpetajad pidasid kehalise aktiivsuse võimaldamise puhul oluliseks jalgpallimänguks või pallimänguks vajaliku ala olemasolu, ronimispuude nt köiest punutised, jooksuringi ja jalgrattatee olemasolu, kiikesid, mida arvati, et võiks ka rohkem olla. Kuid küllaldaseks nende võimaluste olemasolu ei peetud. Kolmest lasteaia ühel puudus jalgratta kasutamise võimalus, kuna ei olnud vastavat ala (vastavaid tingimusi) selleks (Õp 5 ja 6).

Kehalise aktiivsuse takistavaks teguriks loevad õpetajad ka riietumist. Ilmad on väga muutlikud ja tihti juhtub, et ei ole kaasas vahetusriideid: *päeval saad õues olla, kuid õhtuks ei ole midagi selga panna, sest riided on veel märjad* (Õp 4).

Soodustava tegurina saab välja tuua ka õpetajate tegevuse. Kui lasteaia läheduses asuvad lastele mängimiseks sobivad alad nagu mets, park, staadion, siis on õpetajal võimalus mitmekesistada ja avardada seeläbi oluliselt lasteasutuse füüsilise keskkonna tingimusi. Kõigi kolme lasteaia õpetajad nimetasid mitmete lähümbruses olevate looduslike alade olemasolu ja nende rakendamist eesmärgil mitmekesistada laste mängimisvõimalusi ja suurendada nende kehalist aktiivsust: *oleme koos rühmaga käinud pargis jalutamas, tegutsenud „südamerajal“, käinud linna staadionil jooksmas, kus lapsed jooksid küllaltki järsust nõlvast üles-alla, üles-alla, märkides veel: et kui jalutame, saavad kõik olla aktiivsed* (Õp 2).

Õpetaja (Õp 3) räägib oma rühma traditsioonist, milleks on enne tuppä minekut kohustuslik läbida üks spordiring, mis asub sisehoovis ja sisaldab peale liikumise ka tasakaaluoskuse kasutamist ja osavust: *tempo valib laps ise, kas siis jookseb või jalutab. Kuid on olnud, et laps kaebab emale, et ta ei taha teha spordiringi ja ema tuleb ütlema, et tema*

laps ei soovi lõuna ajal õue minna. Siis on lapsevanemale selgitustööd tehtud, seletatud, mis see „spordiring“ endast kujutab, koos lapsevanemaga ring läbitud ja seeläbi ka lapse suhtumine muutunud (Õp 3).

Intervjuudest selgus, et õue ajal organiseerivad lapsed enamuse aega ise: *Suve perioodil on organiseeritud tegevusi vähem, sest siis tegutsevad lapsed rohkem ise. Kevadel ja sügisel toimub igal reedel õppekäik järve äärde, talvel on õppekäike vähem (Õp 3).* Organiseeritud tegevustena viiakse rohkem läbi vaatlusi: näiteks kevadel lindude saabumise ajal toonekurg pesal, lambad karjamaal (Õp 5 ja 6), toimuvad matkad loodusesse, õppemängud, jalutuskäigud metsa, parki, jooksmised, orienteerumis- ja võistlusmängud staadionile. Õpetajad selgitavad, et kui toimub õuesõpe, siis: *läheme juba 9.30 välja ja olemegi õues kuini lõunasöögini. Mida kevade poole, seda rohkem kasutame neid võimalusi (Õp 4).* Veel on korraldatud jooksupõistlusi, liikumismänge, täpsus- ja osavusmänge, hüppenööri hüppamist. On aktiivsemaid lapsi, kes õpetaja sõnul: *organiseerivad mängu, tahavad ise võita, siis loovad endale selleks tingimused (Õp 2).* Lisab veel, et: *kui liikumisõpetajaga mängitakse õues mängu, siis on üles pandud pallivõrk, sinna mahub 4-5 last korraga mängima ning tavaliselt mängivad need lapsed, kes sinna kogunevad ja see on kord nädalas õues olemise ajal.* Õpetaja räägib, et aktiivseid mängu on vahest iga päev, sest on teatud mängu, mida lapsed tahavad koos õpetajaga mängida: *lapsed tahavad ise, et keegi õpetajatest peab silma peal (Õp 3).* Õpetaja: *Üldiselt on õues olemine vabam, kuid umbes 20-30 minutit enne tuppä minemist organiseerime aktiivsemat mängu, kus vaja ka mõtlemist ja kavalust (Õp 4).* Õpetaja juhib tähelepanu olukorrale, kui: *laps on ennast higinähtudeks rahmeltanud, püüan leida loodusest midagi tähelepanuväärset, et laps suudaks rahuneda. Või vastupidi, kui laps on väga paikne juba pikemat aega, siis korraldada midagi huvitavat, kas kulli- või pallimängu (Õp 6).*

Kehalise aktiivsuse seisukohalt on õuesoleku aja kestus autori arvates väga oluline, kuna lastel on võimalus vabalt liikuda ja tegutseda ning sellega kaasneb kehalise aktiivsuse tõus. Lastel on võimalus ise oma aega planeerida ja tunnetada, kuidas, kellega ja missuguseid mängu mängida ja mänguasju kasutada. See annab vabaduse ja kindlasti soodustab seeläbi kehalise aktiivsuse tõusu.

Õpetaja rolli tähtsusest lasteaia õuesoleku ajal kehalise aktiivsuse seisukohast. Õuesoleku aega peetakse laste jaoks vabalt tegutsemise ajaks. Õpetaja roll on väga oluline tegur lapse jälgimisel ja suunamisel, aktiivsuse toetamisel ja tegevusse kaasamisel. Õpetajad arvavad, et: *vahel on vaja suunata mängu juurde, siis tuleb mäng. Paned mängu käima, siis eemaldud, et nad ei saaks aru, et mina mängu käima panin (Õp 1); anda ideid (Õp 3).*

Arvamusi on, et: *üldiselt ei sekku lihtsalt õues mängu ajal, sest lapsel on seda õppimise aega nii palju* (Õp 4); *Lapsed peaksid saama õues mängides vabalt tegutseda, et oleks vabadus valida sobiv mängukoht ja kaaslane, õpetajana jään pigem pealtvaatajaks, suunajaks, kes suunab lapsed mängima, tagab turvalisuse, ohutuse* (Õp 5). Õpetajad peavad oluliseks, et aitavad lapsel mängu käima panna, jättes lapsele positiivse kogemuse, et laps sellega ise hakkama sai.

Arvamused langevad ühte, et õuesoleku ajal on põhiline jälgimine, turvalisuse tagamine: Õpetajad avaldavad, et: *Vahel on vaja probleeme lahendada* (Õp 1); *eriti ohutust jälgida – suvel jalgratta sõidul, talvel libedaga, et krõnksus jalgadega oleks, kui kukub* (Õp 2); *korra loomine, kui mängu reegleid rikuvad, liiga ülemeelikuks on läinud ja haiget teinud* (Õp 3).

Intervjuudest järeldub, et mõnel õpetajal on välja kujunenud tava, kuidas lapsel lasta rahuneda ja järele mõelda, näiteks: *siis on kõndimiseks (maharahunemiseks) üks ring, kus laps saab mõelda, mis valesti läks* (Õp 3).

Kokkuvõtteks järeldab töö autor, et kehalise aktiivsuse seisukohalt on õuesoleku aja kestus väga oluline, kuna lastel on võimalus vabalt liikuda ja tegutseda ning sellega kaasneb kehalise aktiivsuse tõus. Lastel on võimalus ise oma aega planeerida ja tunnetada, kuidas, kellega ja missuguseid mängu mängida ja mänguasju kasutada. See annab vabaduse ja kindlasti soodustab seeläbi kehalise aktiivsuse tõusu. Kuid ilma õpetajate poolse suunamise, toetuse ja turvalisuse tagamiseta ei saa lapsed end tunda kindlalt, ning see võib omakorda takistada aktiivset liikumist. Samas peavad õpetajad tegema koostööd ka lastevanematega, et lapsed mõistaksid, et liikumine ja aktiivne tegutsemine ei ole ainult lasteaia jaoks vajalik vaid ka kodus. Selleks, et lapsed sooviksid aktiivselt tegutseda ja liikuda on oluline koostöö laste, lasteaiaõpetajate, lastevanemate ja lasteaia juhtkonna vahel. Viimased saavad abistada lasteaia mänguattraksioonide täiustamisel ja mänguasjade soetamisel.

Piiranguna toob autor välja, et käesolevas uurimuses tehti järeldusi Põlvamaa lasteaedade õpetajate antud subjektiivsete arvamuste ja hinnangute põhjal. Väikese valimi ja ainult kindla laste vanusegrupi õpetajate vastuste põhjal ei saa tulemusi üldistada kõigile õpetajatele. Sama kehtib ka laste kehalise aktiivsuse kohta, oleks vaja uurida ja vaadelda suuremat hulka lapsi ja pikema perioodi vältel. Vaatlus ise on väga ajamahukas, kuid vajalik mõeldes meie laste vähesele liikumisele ja sellega kaasnevatele probleemidele, teadvustades kehalise aktiivsuse tähtsust.

Tänu sõnad

Autor avaldab tänu uurimises osalenud Põlvamaa lasteaedadele, lastele, nende vanematele ja õpetajatele ning lasteaedade juhtkondadele, kes andsid loa uurimise läbiviimiseks. Samuti tänab autor Birgit Millsi, kes abistas kirjanduse tõlkimisel.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Autori allkiri:

Kuupäev:

Kasutatud kirjandus

- Aasamets, A., & Hiie, K. (2005). Koolieelikute tugi-liikumisaparaadi seisundi, täiskasvanute teadmised selle hindamisest ning arendamisest ja tugi-liikumisaparaadi seos laste liikumisaktiivsusega. A. Kons (Toim), *Liikumisest* (lk 13-20). Tallinn: AS Kirjastus Ilo.
- Blythe, S. G. (2000). *Liikumise ja muusika tähtsusest õppimisel*. Kooruke ja Iva, 1, 5 - 10.
- Butterworth, G., & Harris, M. (2002). *Arengupsühholoogia alused*. Tartu: TÜ Kirjastus.
- Copeland, K. A., Sherman, S. N., Khoury, J. C., Foster, K. E., Saelens, B. E., & Kalkwarf, H. J. (2011). *Wide Variability in Physical Activity Environments and Weather-Related Outdoor Play Policies in Child Care Centers Within a Single County of Ohio*. Arch Pediatr Adolesc, 5, 435-442.
- Fjortoft, I. & Sageie, J. (2000). The natural Environment as a Playground for Children. Landscape description and analyses of a natural playscape. Landscape and Urban Planning, 48, 83-97.
- Fogelholm, M., & Vuori, I. (2007). *Tervislik liikumine*. Tallinn: AS Medicina.
- Hansen, S., Liiv, K., Pertel, T. & Varava, L. (Toim.). (2012). *Tegevuspõhimõtted ja tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks*. Tallinn: Atlex AS
- Harro, M. (2001). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: TÜ Kirjastus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.
- Kalimulina, E. (2006, 17. märts). *Ärgem astugem sammu tagasi*. Õpetajate Leht.
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Tallinn. Kirjastus Ilo.
- Kera, S. (2004). *Üheskoos teel*. Tallinn: Ilo Kirjastus.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008). Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772?leiaKehtiv>.
- Laxen, U. (2005). *Laul, mis leidis sõnad. Mängu kaudu sisemise vabaduseni*. Tallinn: Kirjastus Ilo.
- Loko, J. (2002). *Laste ja noorte spordiõpetus*. Tartu Ülikool. Kirjastus AS Atlex.
- Moser, T & Martinsen, M.T (2010). *The outdoor environment in Norwegian kindergartens as pedagogical space for toddlers' play, learning and development*. European Early Childhood Education Research Journal, 4, 457-471.
- Mõtus, M. (2011). *Sõimelaste lastevanemate ja 6-7 aastaste laste lastevanemate tervisekäitumise võrdlus*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Oja, L., (2008). Kehaline areng. Liikumine. E. Kikas (Toim), *Õppimine ja õpetamine*

- koolieelses eas* (lk 223-236). Tartu: TÜ Kirjastus.
- Oja, L., & Savik, O. (1999). *Kehalisest kasvatusesst algklassides*. Tallinn: Riiklik Projekt.
- Oskar, R., Nugis, E. & Umbsaar, T. (2011). *Liikumis- ja muusikategevused lasteaias*. Tallinn: Kirjastus Tea.
- Palm, H. (2005). Liikumiskasvatus lasteaiaõpetaja igapäevatoos. L. Kivi, L. & H. Sarapuu., H (Koost), *Laps ja lasteaed: lasteaiaõpetaja käsiraamat* (lk 173-184). Tartu: Kirjastus Atlex.
- Pate, R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H., Addy, C. (2008). *Directly Observed Physical Activity Levels in Preschool Children*. Journal of school health. Issue: 8. Pages 438-444.
- Pullerits, M. (1998). *Kõik võib olla muusika*. Tallinn: Koolibri.
- Raudsepp, L., & Viru, A-M. (1996). *Motoorne areng*. Tartu: Kirjastus Atlex.
- Seppel, I. (2005). Liikumisest. A. Kons (Toim), *Liikumisest* (lk 5-12). Tallinn: AS Kirjastus Ilo.
- Smith, P. K., Cowie, H. & Blades, M. (2008). *Vaimne areng. Laste arengu mõistmine*. Tallinn: TLÜ kirjastus.
- Storli, R. & Hagen, T. L. (2010). *Affordances in outdoor environments and children's physically active play in pre-school*. European Early Childhood Education Research Journal, 4, 445-456.
- Strebeleva, J. (2010). *Laste arendamine ja õpetamine didaktiliste mängude abil*. Eripedagoogi käsiraamat. Tartu: Kirjastus Atlex.
- Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale (2010). Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326>.
- Tervisekaitsenõuded koolieelse lasteasutuse maa-alale, hoonetele, ruumidele, sisustusele, sisekliimale ja korrashoiule (2011). Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/111102011003>.
- Tiko, A., & Almann, S. (2006). *Arenguestlused lasteaias*. Tallinn: Kirjastus Ilo.
- Tähepõld, K. (2011). *Lasteaia õueala mänguvahendid ja konstruktsioonid ning nende kasutamine talvel (ühe Soome ja ühe Eesti lasteaia näitel)*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Tälli, H. & Maser, M. (Toim.).(2003). *Terviseedendus lasteaias*. Tartu: Tervise Arengu Instituut.
- Virgilio, S. J. (2007). *Tervete laste tegus algus*. Tallinn: Odamees OÜ.
- Woolfson, R. C. (2001). *Arukas laps*. Tallinn: Sinisukk.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina _____ Kairit Kolpakov _____

(*autori nimi*)

(sünnikuupäev: _____ 16.juuni, 1972 _____)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

_____ 5-aastaste laste kehalisest aktiivsusest lasteaias õuesoleku ajal ja õpetajate tõlgendused sellele (Põlvamaa lasteaedade näitel), _____

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on _____ Margit Teller _____,

(*juhendaja nimi*)

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, _____ 20.mai, 2013 _____ (*kuupäev*)